

နိုင်ကလေးဖော်မျှုပ္ပါလာနှင့်ဖျော်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်းအတွက် ညွှန်ကြားချက်များ

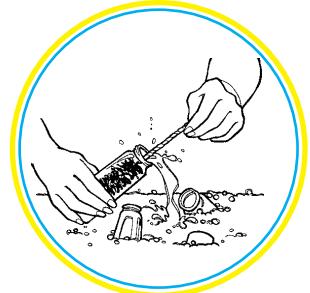
မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို ဆေးကြာသန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ရေဂါးပိုးသတ်ခြင်း

သင့်ကလေးသည် 3 လထက်ကယ်ပါက –

- နှီးဗူး၊ နှီးသီးခေါင်း၊ နှီးဗူးအဖုံး၊ ကွင်းများနှင့် မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများ အားလုံးတို့ကို ဆပ်ပြာ ရေနှင့် ဘရပ်ရှုတိဖြင့် သေချာနှင့်စပ်စွာဆေးပါ။ ရေနွေးအူဆူထဲတွင် ငါးမိန့်ကြာအောင် ပိုးသတ်ပါ။
- ဖော်မျှုပ္ပါလာနှင့်မျှုံးဖျော်မည့်ရေဂါးနှင့်မိန့်ကြာဆူအောင်ထားပြီး ဖော်မျှုပ္ပါလာနှင့်မဖျော်မီ အအေးခံပါ။

သင့်ကလေးသည် 3 လထက်ကြီးပါက –

- နှီးဗူး၊ နှီးသီးခေါင်း၊ နှီးဗူးအဖုံး၊ ကွင်းများနှင့် အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများ အားလုံးတို့ကို ဆပ်ပြာ ရေနှင့် ဘရပ်ရှုတိဖြင့် သေချာနှင့်စပ်စွာဆေးပါ။ နှီးဗူးများကို ပန်းကန်ဆေးသည့်စက်ဖြင့်လည်း ဆေးနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်ဆရာဝန်က အခြားဆေးကြာသည့် ညွှန်ကြားချက်များကို ပေးပါက ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်များကို သင်လိုက်နာရမည်။



နိုင်ကလေးဖော်မျှုပ္ပါလာဖျော်ရန်ပြင်ဆင်ခြင်း

- ဖော်မျှုပ္ပါလာနှင့်မဖျော်မီ သင်၏ လက်များကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေနွေးတို့ဖြင့် သေချာနှင့်စပ်စွာဆေးကြာပြီး သန့်ရှင်းသော ပါဝါဖြင့် ခြောက်အောင်သုတ်ပါ။
- ဖော်မျှုပ္ပါလာနှီးဗူးကိုမဖွံ့ဖြိုးမီ သက်တမ်းကုန်သည့်ရှင်းရက်ကို မကျော်လွန်ကြာင်း သေချာဖေပါ။ အပေါ်ဖုန်းကို သန့်ရှင်းပါ။
ဖော်မျှုပ္ပါလာသည် အရည်ဖြစ်ပါက ပူးကိုသေသေချာချာ လှုပ်ပါ။
- သင်၏ ဖော်မျှုပ္ပါလာနှင့် အတူပါလာသော ခပ်သည့်ခွက်ကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- ညွှန်ကြားချက်များကို သေသေချာချာလိုက်နာရမည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
 - ဖော်မျှုပ္ပါလာနှီးဗူးပေါ်တွင် ပါသည့် ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း လိုက်နာပါ သို့မဟုတ်
 - အကယ်၍သောင့်ဆရာဝန်က အထူးဖျော်ပုံပါရန် ညွှန်ကြားချက်များပေးပါက (ဥပမာ- အသုံးပြုရမည့်ရေအမျိုးအစား)၊ ထိုညွှန်ကြားချက်များအတိုင်း သင်လိုက်နာရပါမည်။
- အကယ်၍ ဖော်မျှုပ္ပါလာကို ရေ သို့မဟုတ် ဖော်မျှုပ္ပါလာ အများအပြား သို့မဟုတ် အနည်းငယ်မျှနှင့် ဖျော်ရမည်ဆိုပါ။
သင့်ကလေးတွင် နိုင်မြုပ်စွာကျကောင်းသော ကျိုးမာရေးပြသနာများ ဖြစ်ဟန်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကောင်းမွန်စွာဖြော်လိုက်ပါ။
- နွေးသော ရေပိုက်အောက်တွင် ဖော်မျှုပ္ပါလာနှီးဗူးကို ကိုင်ထားခြင်းဖြင့် နွေးအောင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သင်၏ လက်ကောက်ဝတ် အတွင်းပိုင်း နေရာပါဘုံးနှင့်တိုက်နှစ်စက်ကျောင်းတွင် လှုပ်ချော်ခြင်းဖြင့် ကလေးကိုစိမိတိုက်မိ ဖော်မျှုပ္ပါလာနှီးဗူး
အမြစ်များအပေါ်မည်။ ဖော်မျှုပ္ပါလာနှင့်သည် ကြက်သီးနှံများအား ရှိနေသင့်ပါသည် (မည်သည့်အခါမျှ ပုံမှန်မြန်။)
သတိပေးရှုက်။ ဖော်မျှုပ္ပါလာနှီးဗူးကို အနွေးကောင်းမွှေ့အတွက် မိုက်ကရရှိလိုက် မီးဖိုကို အသုံးမပြုပါနှင့်။



နိုင်ကလေးဖော်မျှုပ္ပါလာကိုသိမ်းဆည်းပါ

- ဖျော်ပြီးသွေးသည့်နှင့် နိုင်ကလေးဖော်မျှုပ္ပါလာ လျဉ်မြန်စွာ ပျက်စီးတတ်ပါသည်။ ကလေးကိုချက်ခြင်းတိုက်ပါ သို့မဟုတ် နှီးဗူးကိုအပုံးဖြော်၍ ရေချာတွေ့ကဲသော အပူးချိန် 35-40°F (2-4°C) ၌ ဖော်မျှုပ္ပါလာနှီးဗူးနှင့် ဖျော်ထားပါက 24 နာရီ သို့မဟုတ် ဖော်မျှုပ္ပါလာအရည်အပြစ်နှင့် ဖျော်ထားပါက 48 နာရီ ထက်မကျော်လွန်စေဘဲသိမ်းဆည်းပါ။
- အခန်းအပူးချိန်တွင် အချိန်တစ်နာရီထက်ကြာအောင် ရှိနေသော ဖျော်ပြီးသား ဖော်မျှုပ္ပါလာနှီးဗူးကို အသုံးမပြုရှုပါ။
- နှီးတိုက်ပြီးနောက် နှီးဗူးထဲရှိနိုင်လက်ကျော်များတို့ သွေးပုံပါ။ နှီးဗူးထဲတွင် ကျိုးရှိနေသော ဖော်မျှုပ္ပါလာနှီးဗူးထဲတွင် ပိုးမွားများ အလွယ်တကူ ပေါ်ပိုးနိုင်ပါသည်။
- ဖော်မျှုပ္ပါလာနှီးဗူးကို မြောက်သွေးသောနေရာ၌ အခန်းအပူးချိန်တွင် သိမ်းဆည်းပါ။ အပူးလွန်ကဲသော နေရာများကို ရောင်ရာပါ။
- မည်သည့်ဖော်မျှုပ္ပါလာ အမျိုးအစားပုံစံကိုဖြော်၍ အေးခံမထားပါနှင့်။
- ဖော်မျှုပ္ပါလာနှီးဗူးသီးနှံများကို တိုးကြပ်စွာပို့တိုက်ပါ။ မွင်ပြီး တစ်လအတွက် သုံးပါ။
- မဖွံ့ဖြိုးရသော ဖော်မျှုပ္ပါလာကို သက်တမ်းကုန်ဆုံးသည့်နေ့အရ သုံးပါ။



အကယ်၍သောင့်ကလေးအား ဖော်မျှုပ္ပါလာတို့ကိုခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်တွင်မေးမြန်စွာ စာရွက်များ ရှိပါက သင်၏ WIC အာဟာရပညာရှင်နှင့် ပြောဆိုပါ။

ကျေးမှုများ:

နိုင်ကလေးအာဟာရနှင့် ကျေးမှုများ- WIC နှင့် CSF အစီအစဉ်များတွင် အသုံးပြုသော လမ်းညွှန်

DHSS သည် သာက္ခားမျှုပ္ပါလာသီးနှံများအား အခွင့်အလမ်း/ ဟုတ်မှုနှင့်ကြောင်း ပြောဆို မြှုပ်ဆောင်ရွက်သော အလွယ်ရှင်တစ်ပို့ ဖြစ်ပါသည်။ ပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများမှာ ကျောသားရှင်သား ခွံခြားဆောင်ဆုံးမှုမျိုးခြင်းအပါ အခြေခံပါသည်။ မြစ်များသီးနှံများအတွက် ဦးလိုပ်မှုနှင့်အတွက် အဲခြေခံပါသည်။ Missouri ကျိုးမာရေးနှင့် သာက္ခားများအား ဖုန်းနံပါတ် 573-751-6204 သို့ဆက်သွယ်ပြုခြင်း၏ ရုံးလိုင်းမှုမျိုးခြင်းအပါ အလွယ်ရှင်ပါသည်။ အကြောင်းနှင့် အခြေခံအတွက် ချို့ယွင်းသီးနှံများ ရှိနေသည်။